

A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Paredes de Buitrago - frente el agua

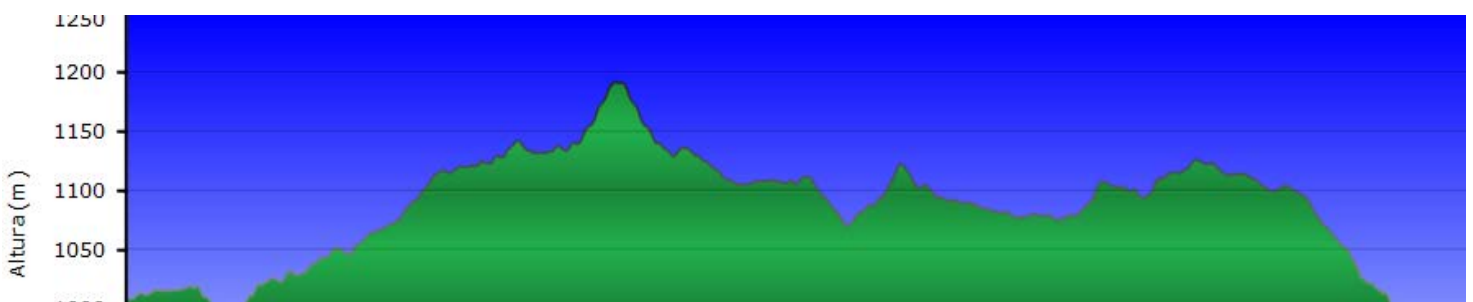
Sábado 18 de Diciembre 2021

Vamos a realizar esta ruta senderista circular que transcurre por un entorno que estamos seguro os va a gustar, setas, encinas, rebollos, pinos, etc.

Esta ruta nos va a dejar una huella difícil de olvidar, pues una parte de nuestra historia fue escrita aquí, tan cerca de Madrid y tan olvidada. Si no lo conoces no debes perdértelo y al acabar haremos una parada en el único bar del pueblo de Paredes de Buitrago, donde tendremos los coches.



Mapa y Perfil de nivel



NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.

Horario de la ruta larga	4 a 5 horas con paradas en los puntos de interés
Distancia horizontal	16 km la larga y 10 km la corta, (si el tiempo empeora)
Desnivel de subida y de bajada	250 mtSs.
Perfil del participante	Se requiere la realización de ejercicio aeróbico habitual, no es necesaria experiencia previa en la realización de recorridos de senderismo.
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y para la lluvia , gafas y gorra para el sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).
Teléfonos de emergencia: 112	Frecuencia en la emisora del club: 144,775 Hz

***MIDE (Método de Información De Excursiones)**

El MIDE es un sistema de comunicación entre senderistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las rutas para permitir a cada practicante una mejor elección.

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón, Federación Madrileña de Montaña (FMM) y otras entidades.

En este sistema se valoran los conceptos como Distancia, Horario del recorrido, desnivel, etc.. que llevan a poner un grado de dificultad en orden a conocer LA SEVERIDAD DEL MEDIO si es difícil orientarse, si es difícil avanzar y otras como la CANTIDAD DE ESFUERZO que requiere.

Claro que estos valores siempre son subjetivos y siempre serán dados cuando las temperaturas no son extremas ni las condiciones climáticas empeoran. Así con todo es un método que nos puede servir como referencia de lo que vamos a disfrutar, porque no nos debemos olvidar esto del senderismo, como cualquier deporte debe cumplir un objetivo principal: PASARLO BIEN

Los valores del MIDE van del 1 al 5, siendo el 1 el más fácil y 5 el más difícil.

En la valoración MIDE he puesto el 1 porque vamos a andar siempre por caminos de herradura o sendas bien trazadas y el 3 porque vamos a una parte en la montaña donde puede hacer viento y frío de diciembre y si no sale el sol hará frío para lo que deberemos coger ropa de abrigo y por si acaso llueve ropa de protección para la lluvia, pues todo puede pasar.

Noviembre 2021

P.Ponz